

LE MARCHÉ DE LAURENCE SALOMON

Chef du restaurant Nature et Saveur, à Annecy, naturopathe, cette jeune femme charmante est une vraie militante du bio et des produits locaux. Sa cuisine raffinée et créative (carottes en croûte de sel à l'huile d'argan ; soupe miso aux morilles ; ravioles au radis noir), ni diététique ni végétarienne, a séduit les gourmands de la région : sa table fait le plein ! Elle publie un très beau livre, *Racines, du ralfort au navet de Pardailhan* (éd. La Plage), et nous donne ses conseils d'experte pour (re)découvrir ces merveilleux légumes anciens...



LE PANAIS

« Ce légume oublié a longtemps fait partie de la base du potager. Il est bonifié par les premières gelées (l'amidon accumulé l'été dans ses racines se transforme en sucre). Utilisé cru, taillé en volutes ou râpé, ou cuit, en soupe, purée, doré à la poêle, il est pour moi incontournable en hiver. »



LE TOPINAMBOUR

« Associé aux périodes difficiles, il rappelle de mauvais souvenirs à nos grands-parents qui, souvent, ne l'apprécient guère. Aujourd'hui, il est à nouveau présent sur les marchés et je l'utilise couramment. Son goût fin d'artichaut légèrement sucré est tout aussi agréable cru que cuit. »

LA BETTERAVE

« La betterave est, à tort, vendue déjà cuite sur les étals des marchés et des grandes surfaces, alors qu'elle est aussi délicieuse consommée crue. La variété chlogga, jaune et blanche, fait merveille taillée en volutes ou en spaghettis, mais aussi émincée à la mandoline ou râpée. »



LE CÉLERI-RAVE

« Achetez une rave lourde, ferme, sans tâches brunes ou jaunes, et surtout pas trop grosse. Dans l'idéal, les maraîchers devraient seulement les laver et vendre les boules de céleri avec leurs racines pour qu'elles s'oxydent moins vite et gardent plus de saveur. »